

小中学生を対象としたダイエット行動の実態調査

—サプリメントに対する意識—

スポーツ科学課程 00-233 渡辺恵梨

1. 緒言

近年の社会風潮ともいえる若年層のダイエット傾向は顕著である。この傾向は日本ばかりではなく、欧米諸国でも共通の現象とされている。多くの報告によると、ダイエットをする者のほとんどは、その適正体重を下回っていたり、瘦身体型であったりするにもかかわらずダイエットを試みる場合が多いとしている。その方法は様々であるが、「簡単に痩せられる」「食べながら痩せられる」等といった簡単に理想の体型を手に入れられそうな魅力的なキャッチフレーズのダイエット方法や商品が、痩せたい願望の高い10代の女性の心を惑わせている。その中で、一般的に“サプリメント”と呼ばれている“栄養補助食品”の市場が目に見えて拡大されてきている。その種類も幅広く、ドラッグストアやコンビニエンスストア、スーパーマーケット等で簡単に手に入れられる身近な物になってきている。また、雑誌や新聞広告、テレビ、インターネット等による宣伝も多く、日々見かけるようになってきている。サプリメントの定義は、日常的な食生活で摂取が困難とされた栄養素を補給・補完し、QOL (Quality of life) の向上や健康の保持・増進、あるいは時として疾病の予防や、治療の効果を期待させるような食品であるとしている。これらのことから、ダイエットにおけるサプリメントの利用は今後益々増加するであろう。

しかし、サプリメントの利用により、食事摂取がないがしろになる危険性や、利用対象の低年齢化が考えられている。そもそも、発育期のダイエットは骨密度の低下や摂食障害等を引き起こすなどの弊害を生じやすく、健康面に多大な悪影響を及ぼし、将来の骨粗しょう症や、成長不良の引き金になることが心配される。

そこで本調査では、これまであまり調査のされていない小中学生に焦点をあて、以上のことを踏まえ、小中学生にサプリメントの意識・行動・利用実態のアンケート調査を行った。

2. 目的及び方法

(1) 目的

従来のダイエットサプリメントの対象は若い女性をねらった物が多かったが、近年のダイエット志向のある若者の低年齢化や、手軽にサプリメントを購入できる市場の広がり、思春期のダイエットによって健康を害する可能性の高まりがみられるという報告から、小中学生のダイエット志向の実態に伴ったサプリメントの意識・利用経験・利用実態を明らかにすることを目的とした。

(2) 方法

調査対象は、福井県内のA中学校の2年生263名、B中学校の2年生139名、C小学校の6年生116名、4年生126名、D小学校の6年生20名、4年生21名とした。調査は、自己選択記入式による「児童・生徒のサプリメントに対する調査」というアンケートを2003年11月上旬に実施した。アンケートの回収率は82.9%であった。分析には統計処理ソフトSPSS for Windowsを用い、男女別・学年別に各項目の回答に対する度数分布及び割合を示し、Pearsonの χ^2 乗検定を行った。このときの有意水準は5%とした。

3. 結果

(1) 学年別・男女別集計

①学年別・男女別の痩せ願望及びダイエット経験について

ダイエット志向に繋がる項目である、「あなたは今やせたいと思っていますか」では、小学4年生男子の41.3%、小学6年生男子の30.6%、中学2年生男子の16.7%、小学4年生女子の37.3%、小学6年生女子の64.6%、中学2年生女子の67.1%の者が痩せたいと答えた。ダイエット経験においては、小学4年生男子の24.0%、中学2年生女子の20.3%、小学6年生女子の18.8%が経験しており、その他の学年では8%を切っていた。自己体型興味を問う項目の、「自分では太っていると思っていなくても、ほかの人から聞かれば太っていると答えてしまいますか」で、中学2年生男子の19.4%、小学6年生男子の29.2%、小学4年生男子の22.7%、中学2年生女子の60.8%、小学6年生女子の75.0%、小学4年生女子の41.2%の者がそうであると答えており、男女の間で随分と差がみられた。

②痩せるためにやりたいことについて

痩せるためにやりたいことについて、運動・食事工夫・エステ・サプリメント服用・何でもやってみたい、の5項目を設けて度数や割合をみたところ、男子は「運動をしてみたい」が最も多く、中学2年生が47.8%、小学6年生が38.9%、小学4年生が52.0%の者が運動をしてみたいと答えた。女子においても、中学2年生が62.7%、小学6年生が62.5%、小学4年生が52.9%のものが運動をしてみたいと答えた。他の項目においては、男子は平均して10~20%の者が痩せるためにやりたいと答え、女子では平均してどの項目も20%程の者が痩せるためにやりたいと答えた。

③サプリメント服用経験について

以前に一度でもサプリメント服用経験があるかどうかを問う項目において、男子は中学2年生の22.8%、小学6年生の6.9%、小学4年生の20.0%、女子は中学2年生の27.8%、小学6年生の6.3%、小学4年生の17.6%の者がサプリメントの服用経験があった。現在の服用状況としては、男子は中学2年生の8.3%、小学6年生の1.4%、小学4年生の6.7%、女子は中学2年生の11.4%、小学4年生の3.9%の者が定期的に服用していると答えた。小学6年生女子に現在サプリメントを服用している者はいなかった。

④サプリメントに対するイメージについて

サプリメントに対するイメージの項目を12項目設け、とてもそう思う・少しそう思う・どちらとも言えない・そう思わない・全くそう思わないのどれかを選択して回答してもらった。効きそうである、おいしそう、手軽そう、役に立ちそうといった、サプリメントに対して良いイメージかを問う項目では男女どの学年においても、どちらでもないとか全くそう思わないと答えた者がどちらも約3割いた。サプリメントに対して悪いイメージと問うような、効かなさそう、まずそう、身体に悪そう、高そうといった項目では、とてもそう思うや少しそう思う、どちらとも言えないといった回答に偏っていた。

⑤周囲からのサプリメントに関する影響について

⑤周囲からのサプリメントに関する影響について

両親、兄弟（姉妹）、友人（先輩、後輩）、雑誌や新聞広告、テレビ、インターネット、店頭から影響を受けることがあるかについて、よくある・たまにある・ないのいずれかで回答してもらった。両親、兄弟（姉妹）、友人（先輩、後輩）から薦められたり、影響されたりすることは男女ともどの学年においても約9割ないと答えていた。その中で最も影響を受けていたのが、テレビで、男子では小学4年生の17.4%の者が影響を受けており、女子では中学2年生が33.5%、小学6年生が18.8%、小学4年生が17.6%の者が影響を受けていた。また、中学2年生女子だけで見てみると、雑誌から29.7%の者が影響を受けていた。

⑥体型認識について

自分の体型をどう思っているかを、「太っている」「標準的である」「痩せている」のいずれかで回答してもらった。男子では、中学2年生の20.6%、小学6年生の40.3%、小学4年生の26.7%、女子では、中学2年生の51.3%、小学6年生の62.5%、小学4年生の31.4%の者が、自分は「太っている」と答えた。「標準的である」と答えたのは、男子では、中学2年生は58.3%、小学6年生は44.4%、小学4年生は54.7%、女子では、中学2年生の43.7%、小学6年生は37.5%、小学4年生は52.9%であった。「痩せている」と答えたのは、男子では、中学2年生は21.1%、小学6年生は15.3%、小学4年生は18.7%、女子では、中学2年生は5.1%、小学6年生は0.0%、小学4年生は15.7%であった。

(2) 体型認識が「太っている」者の集計

①痩せ願望べつにみたダイエット経験等について

自分は「太っている」と認識している者だけを抽出して、痩せたいと思っているかどうかでわけたときのダイエット志向についてみてみた。「太っている」と認識していて、痩せたいと思っている者が、「ほかの人の体型が気になりますか」において、男子では、中学2年生が66.7%、小学6年生が31.4%、小学4年生が52.9%、女子では、中学2年生が76.7%、小学6年生が70.4%、小学4年生が54.5%の者がそうであると答えた。また、「自分では太っていると思っていなくても、ほかの人から聞かれば太っていると考えてしまいますか」においては、男子ではどの学年においても6割を超え、女子では中学2年生が67.1%、小学6年生が85.1%、小学4年生が72.7%の者がそうであると答えた。

②痩せ願望別にみたサプリメントの服用経験について

一度でもサプリメントを服用したことがあるかについては、男子では、中学2年生が33.3%、小学4年生が29.4%、女子では、中学2年生が30.1%の者が経験していたが、全体に経験者数は少なかった。

4. 考察

(1) 学年別集計（男女別）

ダイエット志向を問うような項目において、男子はどの学年も3割を切る結果であった。女子はまったく逆で、小学4年生以外が半数以上の割合で痩せたいと思っている結果であった。

しかし、ダイエット経験には繋がっておらず、痩せたいと思っけていても、その気持ちが行動にまでは至っていないようであった。また、小学4年生男子(24.0%)が、中学2年生女子(20.3%)よりもダイエット経験の割合が高く、男女差や学年差の関係が指摘できない結果であった。痩せるために行いたいことについては、女子は設けた5つの項目において、中学生になるとダイエットの実行意識が明瞭化されてきているがごとく年齢と共に割合が高くなってきているが、男子では中学生よりも小学4年生の方が高い割合を示しており、テレビ等からの興味が先行しているのではないかと考えられる。サプリメントの服用経験やイメージについては、今回の調査では、あらかじめどういふものがサプリメントであるかという説明を記載・説明しなかったために、サプリメントと知らずに服用しているという場合が考えられるために、全体的に低い結果になった可能性もあると思われる。イメージも同様に、良いイメージよりは悪いイメージの項目において、そう思うという回答が多くみられた。中でも男子の方がサプリメントに対して悪いイメージを持った回答が多く、ダイエットやサプリメントそのものに嫌悪を抱いている者がいるようであった。

(2) 体型認識が「太っている」者の集計

自己を「太っている」と認識しているものは痩せることに関して過敏な結果がみられると思われたのだが、男子では痩せたいと思っけているが他人の体型を意識したり、ダイエットを経験したり、食事のカロリーを気にしたりする者は少なかった。逆に女子は過敏になっている結果で、思春期は性的アイデンティティを獲得し、性の役割遂行の準備を整える時期といわれており、そのためにボディイメージに関して極めて関心の高く、現実と理想の葛藤が問題になる時期であるからと考えられる。

5. 結論

- 1) ダイエット志向について、男子よりも女子の方が顕著であったが、ダイエット経験や、日々のサプリメント意識は男女とも低かった。
- 2) 痩せるために行きたいことは運動が最も多く、小学4年男子がサプリメント使用に対して最も興味を示していた。
- 3) サプリメントに対するイメージは男女とも悪いイメージの方が高かった。
- 4) 周囲からのサプリメントに関する影響は、メディアの方が、身内や友人からの影響よりも高かった。
- 5) 男子小学生と女子が、自己体型認識を過大評価する傾向があった。

6. 課題

- 1) サプリメントに対する意識調査であったが、サプリメントの認識が薄かったり、どのようなものがサプリメントであるかの情報があまりなさ過ぎても結果が出にくいのではないかと思われたため、イメージの聞き方に工夫が必要である。
- 2) 本研究では小学4年生と6年生、もしくは小学生と中学生との差がみられるのではないかと考え、調査する学年を決定したが、小学4年生の方が高い割合を示した項目がいくつもみられたので、小学生のダイエット意識について、ほかの学年でも見てみる必要があると思われた。